

EL GRUPO TRANSFORMADOR.

Analizado a través de la experiencia en un grupo de mujeres sin hogar



Yolanda Corres González

Licenciada en Psicología.
 Psicodramatista y Grupoanalista.
 Voluntaria en la Asociación Bizitegi. Miembro de la Asociación Española de Psicodrama (AEP).
 Bilbao – España.

RESUMEN

Desde que Moreno creó el Psicodrama y acuñó el término “Psicoterapia Grupal” han ido surgiendo diferentes teorías y metodologías dirigidas a la intervención grupal, las cuales están en continuo desarrollo. Cada profesional defenderá aquella en la que se ha formado y, que, por lo tanto, utiliza como herramienta de trabajo. Esto nos puede llevar a plantearnos la siguiente pregunta: ¿cuáles son las características o factores básicos que deben coexistir en un grupo para que posea un potencial creativo y transformador, independientemente de la metodología en la que nos basemos? Conocer dichos factores puede ser facilitador para aquellas personas que se inician en el trabajo grupal. Tras la experiencia en diversos grupos, y principalmente a través de la creación y desarrollo de un grupo de mujeres sin hogar, se analiza e intenta dar respuesta a la cuestión planteada. Al mismo tiempo, la descripción y análisis de este grupo refleja la relevancia que puede tener el trabajo grupal en la integración social.

ABSTRACT

Since Moreno created Psychodrama and coined the term “Group Psychotherapy”, different theories and methodologies aimed at group intervention have emerged, which are in continuous development. Each professional will defend the one in which they have been trained and, therefore, use them as a work device. This may lead us to ask ourselves the following question: what are the basic characteristics or factors that must coexist in a group for it to have creative and transformative potential, regardless of the methodology on which they are based? Knowing these factors can be a facilitator for those who start working in a group. After the experience in various groups, and mainly through the creation and development of a group of homeless women, this presentation analyzed and attempted to answer the question raised. At the same time, the description and analysis of this group bring to light the relevance that therapeutic groups may have in social integration.

PALABRAS CLAVE:

grupo transformador; factores básicos; mujeres sin hogar; Psicodrama.

KEY WORDS:

transformative group; basic factors; homeless women; Psychodrama.



EL GRUPO TRANSFORMADOR.
 Corres González, Y.

Fecha de recepción: 10/07/2021.
 Fecha de aprobación: 30/09/2021.

LA HOJA DE PSICODRAMA Nº 73 (60-69)

1. Introducción

Por mi formación en dos líneas de trabajo distintas, como son el Psicodrama y el Grupoanálisis, y tras mi experiencia con diferentes estilos de grupos, pero especialmente a través del grupo de mujeres sin hogar que dirijo desde hace más de dos años, he reflexionado sobre qué es aquello que hace que los grupos funcionen. He llegado a la conclusión de que hace falta algo más que una buena base teórica y metodológica para dirigir un grupo.

Para iniciarse en la conducción de grupos las teorías son necesarias, pero lo que realmente da bagaje es la propia vivencia como participante en un grupo, aunque también pueden ser de utilidad encontrar pautas escritas que de manera sencilla nos hablen de otras experiencias, así como de lo que a otras personas les ha servido. Además, deberemos tener en cuenta que por mucha experiencia que lleguemos a tener, cada grupo que iniciemos será una experiencia nueva, porque cada grupo es diferente, sin embargo, hay una serie de factores que influyen para que tenga la capacidad de generar cambios favorables en sus participantes.

Este trabajo está compuesto de dos partes. La primera “Hablar por hablar... y mucho más”, nombre con el que di a conocer el proyecto para la creación de un grupo terapéutico dirigido a las mujeres sin hogar de Bilbao y, por otro lado, los factores que he considerado básicos para que se constituya un grupo transformador, es decir, un grupo que alcance objetivos satisfactorios, como pueden ser la creación de vínculos positivos, mejora de la autoestima, autoconocimiento, etc.

2. “Hablar por hablar... y mucho más”

“Dad palabra al dolor, el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe”
W. Shakespeare

Hace algo más de dos años nació Borobiltzen, como nuevo proyecto de la Asociación Bizitegi dirigido a mujeres sin hogar. Surge tras la experiencia de años al servicio de las personas en exclusión social y las reflexiones llevadas a cabo en su “Estudio sobre la realidad

de las mujeres en riesgo de exclusión residencial” (Bizitegi, 2019), en el que se aborda la necesidad de adoptar una perspectiva de género que tenga en cuenta las necesidades específicas de las mujeres planteada en “La Estrategia Vasca para personas sin hogar 2018- 2021”. Entre otras cosas, en este estudio se detecta la falta de enfoque de género en los recursos para personas en exclusión social, la mayor vulnerabilidad que sufren las mujeres por el hecho de ser mujeres, de cómo a pesar de que en la calle y en ciertos dispositivos de asistencia el colectivo de hombres sea mayor, también hay un colectivo importante de mujeres en situaciones de alta exclusión, pero que resultan invisibles al sistema. Por lo general los dispositivos de atención de los que se dispone están diseñados desde la perspectiva masculina y no responden adecuadamente a las necesidades específicas de la población femenina, en aspectos que pueden ser tan importantes como la discreción, la seguridad, la intimidad o la higiene.

Por todo esto la Asociación Bizitegi se plantea desarrollar estrategias para ofrecer una mejor respuesta a las mujeres en situación de exclusión social y residencial.

2.1. Justificación del proyecto

El proyecto fue creado para el colectivo de mujeres que se hallan en exclusión residencial grave, lo cual conlleva encontrarse en una situación de exclusión social, y supone una carencia extrema de recursos económicos, de una escasa red social y con muchas probabilidades de aislamiento.

“Cuando las personas nos reunimos para ‘hablar por hablar’ no se busca nada en concreto, simplemente compartir, expresar lo que llevamos dentro, interactuar..., que no es poco. Pero si el grupo es conducido con cierta destreza se puede llegar a mucho más. Ese compartir se puede convertir en aprender, en reelaborar nuestras historias, en encontrar apoyos para la vida, en generar consciencia, autoconocimiento y crecimiento personal”.

Esta fue parte de la presentación y de los objetivos para los que se creó el proyecto “Hablar por hablar... y mucho más.

2.2. Metodología

El grupo es abierto, con una periodicidad semanal de hora y media y la asistencia es voluntaria. Las mujeres podrán asistir al grupo mientras perdure su situación de riesgo de exclusión social y su deseo de permanecer en él.

En este grupo, de una manera integradora, he intentado aprovechar todos mis recursos, los cuales son el Psicodrama, el Grupoanálisis, y mi experiencia en técnicas de meditación.

La palabra ha sido el principal medio de comunicación y trabajo en el grupo. Por el tipo de grupo que es, así como por lo incisivo que puede llegar a ser el Psicodrama, he decidido introducirlo de manera prudente, principalmente en momentos en los que he considerado que la palabra se quedaba escasa y que el uso de técnicas psicodramáticas, como puede ser la escultura o la escena, podrían ser esclarecedoras, servir para empatizar o de ayuda para salir de alguna situación de estancamiento.

En algunas sesiones se han realizado talleres en el que el Psicodrama se ha introducido desde una perspectiva más lúdica, principalmente cuando se han llevado a cabo encuentros con mujeres de la Asociación, pero que pertenecen a otros programas, con el objetivo de generar vínculos, que se reconozcan e identifiquen para compartir otros espacios comunes, como puede ser en fiestas organizadas por Bizitegi, talleres, cuando se encuentran en la calle, etc. y en celebraciones.

En ciertas ocasiones se ha introducido la meditación, en parte para dar a conocer la técnica, la cual es sencilla y accesible a todo el mundo, a aquellas personas que consideren que les puede servir de apoyo y para que puedan indagar hasta donde su interés y motivación les haga llegar.

2.3. Evolución del grupo y reflexiones

El grupo comenzó con la asistencia de ocho mujeres y a lo largo de dos años y medio han pasado por él más de 50. Algunas de ellas tan solo han asistido una o dos veces, pero en muchos casos han participado asiduamente. Se

debe tener en cuenta que es un grupo abierto, de asistencia voluntaria, que la idiosincrasia de las participantes es muy variada y que en ocasiones la situación de las mismas cambia de forma rápida.

Como es lógico, el tema que habitualmente ha surgido en el grupo es la falta de hogar y lo que ello conlleva, la falta de trabajo y recursos económicos, situaciones traumáticas vividas sobre lo que supone dejar a la familia, incluidos hijas e hijos pequeños, para poder sacarlos adelante, la violencia de género, la falta de salud, etc. Un alto número de mujeres que han pasado por el grupo son inmigrantes marroquíes, también se han incorporado algunas mujeres de otros países africanos y de sudamérica, el resto son españolas, lo cual ha supuesto que en el grupo haya surgido un enriquecedor intercambio de información sobre costumbres, religión, forma de vida, etc. de las diferentes culturas que han convivido en el grupo. Pero todo ello no ha sido impedimento para tratar otros temas referentes a la familia más cercana, a las relaciones de pareja y personales, a traumas vividos, a reflexionar sobre la forma en que se comunican las participantes, etc. e incluso que hayan surgido temas de carácter existencial como son la muerte, la soledad, la libertad, etc.

Tras la experiencia de haber conducido diversos grupos, creo que éste ha sido al que he dedicado más tiempo de reflexión, ya que es un grupo muy heterogéneo y en el que aunque se puso como prioridad para entrar en el grupo el conocimiento del idioma, ha habido ciertas dificultades con él, porque finalmente se ha considerado adecuado que participen las mujeres marroquíes que se han acercado a Borobiltzen y que estaban interesadas en integrarse en el grupo, por lo que la fluidez en la comunicación en ciertas etapas de la vida del grupo ha sido más escasa. Sin embargo, también ha sido enriquecedor que estén conviviendo culturas diferentes, así como el esfuerzo realizado por parte de todas las integrantes por entender a sus compañeras y para hacerse entender, e incluso comprobar cómo surge la empatía, la compasión y el amor a pesar de las dificultades.

Se ha creado un grupo que no es el que en un principio pensé que se formase, en parte porque de una manera creativa y socializadora ha surgido espontáneamente de las propias mujeres que se acercan a Borobiltzen y participan en “Hablar por hablar”, la iniciativa de invitarse entre ellas, a una amiga, o a alguna mujer que conocen y está en una situación similar a ellas. No consideré que las mujeres árabes se iban a acercar a este tipo de grupo, sin embargo ha surgido así y creo que el grupo está funcionando, a pesar de las diferencias culturales y de las dificultades con el idioma. Es un grupo en el que han surgido muchos vínculos de amistad que han continuado fuera del grupo. Cuando escuchas frases dichas por las participantes como “este grupo me hace reflexionar”, “necesitamos espacios como éste”, “ya tenía ganas de tener una conversación amena como ésta”, cuando una compañera marroquí le dice a otra compañera “tú eres como mi hermana española”, cuando en momentos de extrema tristeza por las situaciones vividas las mujeres se dan palabras de aliento, muestras de cariño y solidaridad, considero que éste es un grupo que merece la pena.

Para las inmigrantes asistir al grupo supone una ayuda para desarrollar un sentimiento de pertenencia, el cual es un requisito indispensable para integrarse con éxito en un país nuevo, así como para mantener el sentimiento de identidad (Grinberg & Grinberg, 1980). Al mismo tiempo supone una ayuda para elaborar el duelo de todo lo que han dejado en su país.

Para las mujeres autóctonas, a pesar del esfuerzo por entender a sus compañeras, el grupo les ha aportado beneficios, ya que son mujeres que carecen de una sólida red social, además de generarse un sentimiento de sentirse necesarias para otras personas.

Una iniciativa como la que lleva a cabo Borobiltzen, y dentro de ella este grupo, generan funciones básicas como las que tiene una familia, las cuales son crear pensamiento, contener el dolor, esperanza y amor (Harris & Meltzer, 1970). “Hablar por hablar” es un grupo en el que se ha generado pensamiento, en el sentido de reflexionar sobre creencias, formas de relacionarse y en ciertos momentos sobre los conflictos

surgidos en el grupo, y la no menos importante función de intercambio de información práctica para la vida cotidiana. Se ha contenido el dolor mostrado en ocasiones por las situaciones extremas vividas tanto en el pasado como en el momento actual de las participantes. Se han generado vínculos positivos de amistad y apoyo. Ha creado esperanza en la búsqueda de mejora de la situación actual y de un futuro mejor. Y sin duda alguna, se ha mostrado amor de muchas maneras.

Ante las adversidades de la vida, que obviamente no son pocas en este grupo de mujeres, simbólicamente el grupo se convierte en lo que Grotjhan expuso: “como regla general, el grupo constituye una madre buena y fuerte, no sólo en las fantasías de la transferencia, sino también en la realidad del proceso de grupo” (Grotjhan, 1972, p. 318). Con el tiempo, quienes conocen el grupo lo identifican como “Hablar por hablar”, tal vez como quien acorta el nombre de una persona, unas veces por ser demasiado largo, otras veces desde el cariño. He de decir que al principio no me gustaba demasiado la idea de que se identificara así al grupo, ya que mis objetivos eran más amplios que simplemente hablar por hablar. Además, en ese “mucho más” también estaba implicada la intención de no sólo utilizar la palabra como medio terapéutico, sino también integrar otras técnicas propias del Psicodrama, e incluso utilizar el silencio a través de la meditación. Hoy es el día que me gusta cuando escucho que se le conoce al grupo como “Hablar por hablar”, porque creo que haber conseguido reunirnos en grupo durante más de dos años semanalmente, aunque sólo hubiera sido a “hablar por hablar” ya supondría un logro, dadas las difíciles circunstancias de las mujeres que participan en el grupo, su aislamiento social y la heterogeneidad del mismo. Sin embargo, creo que se han alcanzado objetivos más amplios sobre los que seguiremos trabajando.

3. Factores básicos en el Grupo Transformador

De una u otra manera, parte de los factores que a continuación se describen ya han sido

nombrados por autores que han dedicado su trabajo a la intervención psicoterapéutica. En este caso, me he basado más en la propia experiencia, en lo que he sentido y vivido en los grupos que he participado como conductora, que en las teorías existentes. Es muy probable que haya más factores que los que aquí describo y no resulta fácil definirlos o encasillarlos, porque cuando se reflexiona sobre ellos se descubre que muchas veces están interrelacionados. Sin embargo, para desarrollar nuestra tarea y en nuestra manera de relacionarnos con el grupo, sí resulta necesario tenerlos incorporados. Son factores que involucran de lleno a quien dirige el grupo, tanto en su forma de trabajo, como en su actitud ante la propia vida.

3.1. Seguridad

Cuando iniciamos un grupo nuestra principal tarea es crear un espacio de seguridad para sus participantes. Para crearlo es importante que las personas no se sientan juzgadas, por lo cual quien dirige el grupo deberá ser tolerante y respetuosa con las formas de pensar, de sentir y de vivir de las personas que forman el grupo. En el campo de la psicoterapia es sabido que uno de los factores básicos es que el/la paciente se sienta aceptado/a por el/la terapeuta. También es importante que no se sientan juzgadas por el resto del grupo, por lo que fomento que cuando se intervenga en el grupo las personas hablen desde sí mismas, desde la evocación, en lugar de opinar, aconsejar o juzgar lo que otra persona manifieste. Es la forma de participar que se promueve en el Psicodrama cuando se hace la puesta en común. Un sentimiento compartido en el grupo de mujeres sin hogar es lo muy juzgadas que se sienten ante el resto de la sociedad y la falta de respeto con la que en muchas ocasiones se encuentran.

También es necesario transmitir y cultivar en el grupo la importancia que tiene la confidencialidad para crear un espacio de libertad y seguridad. A primera vista pueden parecer normas fáciles de entender, pero es muy probable que el grupo necesite tiempo

para confiar en que es un espacio seguro donde podrá manifestar lo que desee sin riesgo a que no se respete la confidencialidad. Esta es una inquietud que ha surgido en muchas ocasiones en “Hablar por hablar”, especialmente por ser un grupo abierto, muchas de las mujeres que participan en él se conocen de fuera e incluso han vivido situaciones conflictivas entre ellas, además con mucha frecuencia se incorporan nuevas participantes, lo cual dificulta la cohesión grupal y la confianza.

Si conseguimos un espacio de seguridad, donde el respeto impere, tendremos gran parte del camino hecho. Si hay algo que es valorado en el espacio terapéutico es la libertad de expresión, la aceptación y el respeto. Esto generará la cohesión grupal imprescindible para que el grupo pueda trabajar y avanzar hacia el cambio. Es la fórmula “mágica” para que la angustia y la culpa encuentren alivio y para que se puedan liberar sentimientos durante largo tiempo reprimidos (Foulkes, 2006).

3.2. Confianza

La confianza es un componente imprescindible en el desarrollo de la vida grupal, quien conduce debe dirigirla hacia varias vertientes: confianza en el grupo, en cada persona que lo compone, y confianza en una misma para poder transmitirla hacia los demás y para ganarse la confianza del grupo.

Confianza en el grupo porque es éste el objeto de conocimiento, en él se instrumenta la transformación terapéutica, es el lugar de la humanización, del conflicto y del cambio posible (Caparrós, 1993). Hay quien dice que el grupo es “sabio”, y en parte es así, porque con una conducción adecuada es el propio grupo el que tiene la capacidad de generar experiencias de las que se podrán beneficiar todos sus miembros.

Por otro lado, quien conduce también debe tener puesta la confianza en cada miembro del grupo. En un grupo terapéutico tal vez las personas que han llegado a él lo hayan hecho por estar sufriendo una serie de dificultades de las que no han podido salir

por sí mismas, en parte debido al entorno en el que están inmersas. Sin embargo, todas las personas tenemos un potencial que aumenta sus posibilidades de desarrollo cuando el entorno es favorable, lo cual es lo que se pretende generar cuando se crea un grupo con finalidades terapéuticas o de desarrollo personal. La confianza genera esperanza, la cual es imprescindible para que el grupo encuentre la motivación necesaria para esforzarse en el alcance de sus objetivos.

Por último, también será necesaria una confianza puesta en nosotros/as mismos/as, porque sólo se confía en las demás personas si confiamos en nosotras mismas. Quien se inicia en la conducción de grupos debe confiar en que podrá hacerlo bien, porque en muchas ocasiones la ilusión, la energía que se le pone y la prudencia de quien sabe que todavía le falta experiencia, pueden valer mucho más que la osadía de quien se puede creer que ya lo sabe todo. Para ello será necesario que conozcamos nuestras posibilidades y límites, proponiendo objetivos y un encuadre adecuados.

Debido a las dificultades que conlleva trabajar con un grupo heterogéneo, en el grupo de mujeres sin hogar he vivido momentos de incertidumbre y preocupación por las dificultades que supone dirigir un grupo de este tipo. He confiado en mí como conductora y en el grupo, sostenido la incertidumbre, y con el tiempo he llegado a la conclusión de que la heterogeneidad del grupo ha supuesto una riqueza. Por lo tanto, no debemos desanimarnos ante ciertas adversidades, sino buscar puntos de encuentro, si es necesario volver a encuadrar, y ante todo confiar, porque a veces la matriz grupal, creada en parte por la confianza de quien conduce tiene puesta en su trabajo y en el propio grupo, hace que las cosas funcionen.

3.3. Flexibilidad

La flexibilidad por parte de quien conduce el grupo tiene mucho que ver con la capacidad de aceptación de la realidad y la tolerancia. Cuando nos iniciamos en la conducción de grupos hemos aprendido teorías, técnicas a

aplicar, etc. y aunque todas las personas y los grupos tenemos algo en común, también es cierto que todas las personas y cada grupo que iniciemos será diferente. En realidad, no es el grupo el que debe adaptarse a nuestros planteamientos teóricos, quien conduce debe tener en cuenta la idiosincrasia del grupo con el que está trabajando y sus objetivos.

Cuando comenzamos un nuevo proyecto grupal, en cierta manera ya tenemos una idea mental sobre él. Sin embargo, con frecuencia sucede que las cosas no son como las hemos imaginado o planeado, unas veces por los avatares de la vida y otras porque las condiciones que se nos ofrecen no son las mejores, y por mucho que lo deseemos no hay posibilidad de que sean otras. Por ello debemos tener la capacidad de ser flexibles, aceptar y adaptarnos a la realidad.

A pesar de ser importante trabajar para que las condiciones en las que se desarrolle el grupo sean las idóneas, como puede ser encontrar un espacio adecuado donde reunirse, hay situaciones en las que resulta imprescindible adaptarse a los recursos y requerimientos ya preestablecidos. Tanto es así, que puede suceder que ni tan siquiera el grupo pueda estar distribuido en círculo, forma idónea que cualquier conductor desea para el grupo, pero a veces ni siquiera esto es posible, ya que tal vez no dispongamos del espacio necesario para ello. Es más, en la última época, a consecuencia de la pandemia causada por el Covid-19, hemos vivido lo que nunca nos hubiéramos planteado, no poder reunirnos en un espacio real, sino sólo de manera virtual. El espacio influye, tanto en las personas que componen el grupo, como en quienes lo conducen, generando diferentes emergentes grupales cuyo análisis también puede ser de interés (Trojaola et al., 2016).

Desde el punto de vista del Psicodrama hablaremos de *espontaneidad*, concepto que incluye la flexibilidad, pero también la creatividad, Ser una persona espontánea supone ser capaz de dar respuestas adecuadas, libres de comportamientos rígidos, en situaciones nuevas (Moreno, 1975). En realidad, en el trabajo terapéutico buscamos que sus integrantes

inicien un cambio hacia formas de conducta más flexibles, para el/la psicodramatista, que recuperen la espontaneidad perdida. Quien dirige también debe tener esa capacidad, porque nuestra rigidez, o falta de espontaneidad, puede llegar a ser un obstáculo para el grupo. Las teorías y sus metodologías nos sirven de base, pero sus técnicas no deben ser aplicadas de forma estereotipada, sino que deben ser utilizadas de forma creativa, ya que cada grupo es diferente, así como pueden serlo también sus circunstancias y objetivos, por lo cual deberemos ser coherentes con su idiosincrasia y ritmo.

En el grupo de mujeres sin hogar nos hemos adaptado a diversas situaciones, como por ejemplo a no disponer de espacio suficiente, a no poder ver la expresión de nuestras caras cuando ha sido obligatorio el uso de las mascarillas, a usar el traductor de nuestros teléfonos para poder entender lo que expresaban las mujeres marroquíes, a incorporar en nuestro grupo a estudiantes en prácticas de diferentes disciplinas (psiquiatría, psicología, educación social...), etc. Todo ello nos ha servido para darnos cuenta de la capacidad que tiene el grupo para adaptarse a las nuevas situaciones y aprender de ellas.

3.4. Autenticidad

Fue Carl Rogers quien dio contenido a este concepto como factor fundamental en la relación terapéutica, al que luego se sumaron los profesionales de la Psicología Humanista e incluso de otras corrientes. Para este autor el principal cometido de la terapia es establecer una relación auténtica (Rogers, 1961)

La autenticidad tiene que ver con la calidez, empatía, pero también incluso con encontrar un estilo congruente con la forma de ser por parte de quien conduce. Quien lidera el grupo es simplemente una persona que ha adquirido una serie de conocimientos que pueden ayudar al resto del grupo, aunque se relaciona con él de manera prudente en lo referente a lo emocional, también lo hace de manera cercana y congruente con su forma

de ser, a pesar de que al estar involucrado en su rol profesional supone respetar una serie de límites, puesto que las intervenciones de quien conduce tienen repercusión en el grupo.

Al igual que la flexibilidad, la autenticidad tiene mucho que ver con la espontaneidad de la que nos hablaba Moreno. Hay autores psicodramatistas como Ramírez que incluso consideran constructivo que quien dirige el grupo relate con valor y sinceridad sus propias experiencias, siempre que guarden alguna relación con el problema que presenta la persona que protagoniza la escena. “De esta manera, todos los asistentes –director/a, protagonista, egos auxiliares y dobles- se ponen al mismo nivel vivencial” (Ramírez, 1977, p. 56).

Para que un grupo comience a ser operativo, en cierto modo, quien dirige ha debido ganarse la confianza del grupo, para ello no hay nada más eficaz que la autenticidad, en la que están incluidas cualidades como son la franqueza, la espontaneidad, calidez, sensibilidad..., en lenguaje psicodramático, debe darse un tele positivo entre los participantes y quien dirige. Personalmente no me imagino conduciendo el grupo de mujeres sin hogar si no es de una manera práctica, desde la sinceridad, sencillez y cercanía. Esa autenticidad de quien dirige, así como el cuidado de los demás factores indispensables en la vida del grupo, son los que podrán promover la de sus asistentes, pudiendo así mostrarse como realmente son, sin importar lo que implique su autenticidad.

3.5. Trabajo en equipo

Para poder crear un grupo, trabajar con él y conservarlo durante el tiempo que sea necesario, es imprescindible trabajar en equipo. He dirigido el grupo de mujeres sin hogar en solitario, sin embargo, siempre he tenido claro que es el fruto de un trabajo en equipo. El grupo no existiría si no hubiera sido apoyado por los responsables de la Asociación y sin la labor que realizan las educadoras sociales de Borobiltzen, las cuales son las que se ocupan de dar publicidad y recomendar este recurso a las mujeres que se pueden beneficiar de él. Su colaboración, apoyo y valoración, son para mí

y para el grupo un gran refuerzo sin el cual sería difícil que el grupo se mantuviera en el tiempo.

Otra forma de trabajar en equipo, teniendo en cuenta a quien conduce el grupo, es hacerlo en coterapia, lo cual puede tener sus dificultades y su complejidad, pero tiene más ventajas que dificultades, porque nos puede permitir compartir responsabilidades y disminuir el estrés asociado a casos o situaciones complejas. Además, el trabajo en conjunto hace posible que puedan rescatarse intervenciones poco acertadas, e incluso en un momento dado antiterapéuticas, así como aportar otra mirada al caso en el que estamos trabajando (Pedrals et al., 2007).

El trabajo en equipo cuando nos referimos a los profesionales que intervienen o influyen para que éste exista es imprescindible, pero también lo es dentro del propio grupo. Esto es algo que los/as psicodramatistas tenemos muy claro, o al menos así debería ser, y por lo cual, en parte, utilizamos las técnicas propias del Psicodrama en el proceso de caldeamiento, con el objetivo de que se genere una cohesión grupal que conlleve a que todos sus participantes, protagonista, director/a, yo auxiliares y espectadores formen en conjunto un equipo de trabajo que haga surgir el proceso creativo propio de un grupo con capacidad de transformación.

3.6. *Aprendizaje continuo*

Tal y como avanza la sociedad ya no es concebible aprender una profesión y con los conocimientos adquiridos durante la formación pretender sacarles rendimiento hasta que finalice nuestra vida laboral. La sociedad cambia, evoluciona de manera continuada, lo cual repercute en la psique y en la salud mental de quien con ella convive y al mismo tiempo también se desarrolla. Por ello, la formación debe ser continuada, nunca darla por finalizada. Además, aunque en el ámbito de la salud mental nos movamos bajo ciertas teorías que den base a nuestro trabajo, nunca pueden darse como algo cerrado, a

esas teorías se le irán incorporando nuevos conceptos, conocimientos y descubrimientos. Incluso como directores/as grupales deberemos investigar en nuestro propio trabajo qué funciona mejor, qué es más eficaz y deberemos ser estudiantes constantes de la mente humana y la sociedad. Algo muy positivo del Psicodrama es que está demostrado que se pueden adaptar a él ejercicios y conocimientos de otras teorías y disciplinas, así como su integración en diversos enfoques terapéuticos.

Quien encuentra el gusto por aprender encuentra un tesoro en su vida, una manera de avanzar y de motivación, que también transmitirá a los/las componentes del grupo, para quienes también será fundamental esa motivación que les permita entrar en la dinámica de crecimiento personal que conlleva el trabajo grupal.

3.7. *Amor*

Teniendo en cuenta la dimensión mística de Moreno, no debe extrañar que en nuestros grupos incluyamos el amor como elemento esencial, para Moreno es del amor de donde procede toda energía sanadora (Ramírez, 1997). El amor es tan importante, que sin él no hay esperanza de vida, tampoco la habrá para el grupo en el que no lo haya.

Cuando el amor está presente se percibe, manifestándose de diferentes maneras, como pueden ser respeto, aceptación, amistad, empatía, ayuda, confianza, compañía, etc. A lo largo de la vida grupal inevitablemente surgirán los conflictos, y para hacer un trabajo serio tendremos que analizarlos y afrontarlos, pero para ello también deberán estar presentes los componentes citados, es lo que hará que el grupo exista y avance. No quiero decir que en todos los grupos deba ser igual, pero en el grupo de mujeres sin hogar el amor manifestado en muestras de cariño, empatía y compasión han sido un gran pilar para constituir el grupo como tal, puesto que es algo que en muchas ocasiones no han encontrado fuera.

Cuando trabajamos con personas es importante hacerlo desde el amor, entendido

como un interés genuino por los demás. Ello conlleva cambiar de perspectiva, no ver sólo las limitaciones por las que tal vez la persona ha enfermado, sino también sus cualidades, sus posibilidades, su capacidad de crecimiento y cambio. Supone dirigirse a las personas desde el respeto, la aceptación y confianza en su potencial.

Debemos ser conscientes de que el amor es imprescindible en todas las facetas de nuestras vidas, es un motor en las relaciones interpersonales e incluso en la superación de dificultades. La persona sana en la medida que recupera su capacidad de amar, de amarse a sí misma, de dar amor a las demás y de recibirlo. El amor es una señal irrefutable de salud mental.

4. Conclusiones

El nombre del espacio de mujeres sin hogar "Hablar por hablar... y mucho más" surgió porque conocía el programa de radio titulado "Hablar por hablar", al que la gente llama y cuenta sus historias, sus desgracias, alegrías, inquietudes, etc. En el programa no se debate, no se dan soluciones o consejos, no se juzga... Nos recuerda lo importante que es para el ser humano compartir con los demás, ser escuchado, poder depositar de alguna manera aquello que le preocupa, le hace sufrir, le alegra, etc. En la Psicoterapia Grupal se tiene en consideración esa necesidad, que a fin de cuentas es la de sentirse conectada, escuchada y respetada por las personas que comparten con ella sus vivencias, así como desarrollar una metodología donde dar cabida y generar posibilidades de cambio que conlleven autoconocimiento, salud mental y crecimiento. El Psicodrama va más allá de la palabra, trabaja también con lo corporal y genera nuevas formas en la búsqueda de la transformación humana y social.

El ser humano es un ser multifacético y holístico, a la vez que creativo, el cual se desarrolla a través de lo social. Quizás por ello sea tan difícil encontrar una única teoría que dé una explicación y solución acertada

y definitiva a sus problemas. La integración adecuada de diferentes metodologías para generar mejores posibilidades de intervención es un reto, y también lo es la integración en la sociedad de aquellos colectivos que se hallan en riesgo o sumergidos en la exclusión social. Hacerlo desde la intervención grupal es lo más adecuado, porque precisamente es desde donde se han visto excluidos, desde otros grupos y desde el que es más amplio, la sociedad.

Actualmente existen muchas líneas de trabajo grupal, quien conduce un grupo debe encontrar su propio estilo. Por diferentes razones existe una gran diversidad de métodos de trabajo en el campo de la Psicología y de intervención en psicoterapia. Tal y como expresa Blatner, al igual que lo demuestran gran parte de psicodramatistas, el Psicodrama tiene la ventaja de ser una metodología que puede integrarse en diferentes líneas de trabajo y de orientaciones teóricas. No es un método aislado, sino que muchas veces se complementa con otros (Blatner, 2005). Además de la complejidad del ser humano y la sociedad, tal vez una de esas razones también sea porque quien trabaja en ese campo debe hacerlo de manera que concuerde con su filosofía de vida, con su manera de sentir y de vivir, una manera de estar de forma auténtica, no sólo porque sean conceptos o teorías fundamentadas por profesionales con prestigio. La realidad es que debemos tener una serie de conocimientos fundamentales para conducir un grupo, pero no existen fórmulas maestras. Pero si hay algo con lo que pudiera estar de acuerdo cualquiera que conduzca un grupo, sea del estilo que sea, es que las posibilidades de que se convierta en un grupo creativo con capacidad de transformación en la persona, dependerá del ambiente que se genere en él, el cual siempre debe ser de respeto, confianza y seguridad, así como la indispensable calidad humana de quien lo dirige.

La terapia grupal surgió del axioma que considera al ser humano como ser social, nacemos en grupo, nos desarrollamos en grupo y por ello también enfermamos en grupo, la lógica nos lleva a confirmar que también la

cura, o mejor dicho el cambio, así como el desarrollo personal, será un proceso que se deberá dar en grupo. Por otro lado, quien lidera un grupo debe hacerlo desde la empatía, la aceptación y el respeto hacia la otra persona, sabiendo que siempre existe un porqué de su sufrimiento, e incluso de conductas que no son socialmente aceptables.

La situación generada por el Covid-19 deja con mayor evidencia las carencias de nuestra sociedad. Ante circunstancias adversas, como es una pandemia, siempre quedan en mayor desprotección los colectivos más vulnerables, como puede ser el de la pobreza extrema que conlleva no disponer de un hogar mínimamente digno donde poderse confinar. Por otro lado, el Covid-19 ha puesto en peligro

el mundo de los grupos, al menos por un tiempo. Sin embargo, también ha evidenciado la capacidad creativa y de adaptación que tiene el ser humano, generando nuevas posibilidades de encuentro, como es la on-line, que hasta ahora apenas se habían explorado en la psicoterapia grupal y aún menos en el Psicodrama.

Por último, decir que conducir un grupo requiere reflexión y aprendizaje continuo sobre el propio trabajo, sobre las teorías en las que nos basamos y las técnicas que aplicamos, sobre las nuevas realidades que van surgiendo en nuestra sociedad, así como sobre uno/a mismo/a, tanto desde el punto de vista profesional como desde el personal.

REFERENCIAS

- Asociación Bizitegi (2019). *Estudio sobre la realidad de las mujeres en situación de exclusión residencial*. Donostia-San Sebastián: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Blatner, A. (2005). *El Psicodrama en la práctica*. Pax México.
- Caparrós, N. (Coord.) (1993). *El Modelo Analítico-Vincular. Desarrollos históricos-conceptuales. Manual de Psicoterapia de Grupo Analítico-Vincular*. Quipu Ediciones.
- Departamento de Empleo y Políticas Sociales (2018). *Estrategia Vasca para Personas sin Hogar 2018-2021*. Vitoria-Gasteiz: EuskoJaularitzza-Gobierno Vasco.
- Foulkes, S. H., & Anthony, E. J. (2006). *Psicoterapia de Grupo. El enfoque Psicoanalítico*. CeagaopPress.
- Grinberg, L., & Grinberg, R. (1980). *Identidad y Cambio*. Paidós-Ibérica.
- Grotjahn, M. (1972). Learning from drop out patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, 22(3), 306-319.
- Harris, M., & Meltzer, D. (1970). *Familia y Comunidad. Modelo Harris-Meltzer*. Spatia.
- Moreno, J.L. (1975). *Psicoterapia de Grupo y Psicodrama. Introducción a la Teoría y la Praxis*. Fondo de Cultura Económica.
- Pedrals, A., Fernández, M., Morales, G., Ravera, G., Recart, C., & Tuane, L. (2007). Práctica Psicoterapéutica: El Desafío de la Coterapia. *Revista GPU*, 3(3), 327-330.
- Ramírez, J.A. (1997). *Psicodrama. Teoría y Práctica*. Desclee de Brouwer.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Paidós.
- Trojaola, B., Barrón, E., & González de Mendivil, E. (2016). El grupo en rectángulo y otras figuras geométricas. *Avances en Salud Mental Relacional*, 1(15).